

夏山遭難防止

いよいよ夏山シーズンとなりました。広大なアルプス等の景観を求め、1年で最も登山が活発になるシーズンですが、山岳遭難が多発するシーズンでもあります。

登山者の皆さんは、登山は観光ではなく、危険を伴うスポーツであることを理解し、自分の体力・技術・経験に合った山を選び、次の点に注意して安全で楽しい登山を心掛けてください。

登山計画の作成と共有

事前に自分の体力・技術に見合った計画を立てましょう。山の選び方は「信州山のグレーディング」を参考にしてください。計画書はWEBやアプリで簡単に提出できるため、必ず提出するとともに、家族や友人等にも共有しましょう。



もしもに備えた装備品の携行

ヘッドライト、雨具、簡易シェルターは必携品です。アルプスや八ヶ岳などの高山だけでなく、里山と呼ばれる低山でも必要です。頭部を保護するためにヘルメットも携行しましょう。地図アプリも有効ですがスマートフォンの予備電池をお忘れなく。

最新の気象情報を確認

気象条件は登山の安全を左右します。入山前は必ず最新の気象情報を確認しましょう。寒冷前線や低気圧が通過する時の入山は控えましょう。体が濡れた状態で長時間行動すれば、夏山でも低体温症を引き起こしてしまいます。

体調管理を万全に

登山は決してレジャーではなく、持久力が必要なスポーツです。日頃から運動を習慣化し、入山前は体調を整えましょう。持病のある方は医師の判断を仰ぎましょう。

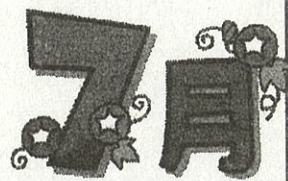
適切な栄養と水分補給

登山は多くのエネルギーと水分を消費します。行動時間に見合った十分な行動食と水分を用意しましょう。夏山では脱水症状や熱中症に要注意です。入山前、登山中はこまめな水分補給を心掛けましょう。

木祖の灯

- 発行 -
木 祖 村 駐 在 所
36-2004

木 曽 警 察 署
22-0110



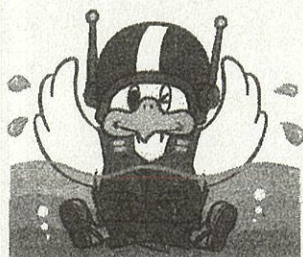
駐在所からの一言

【熱中症に注意】

雨が続き、しばらく寒い日が続いたと思ったら、このところ急に暑い日が続くようになってきました。

いよいよ、夏本番ですが、昼間、気温が危険な温度に達する日があります。

次の点に注意しながら、厳しい夏を乗り切りましょう。



- 1 水分をこまめに補給しましょう
- 2 気温と湿度をいつも気にしましょう
- 3 帽子や日傘などで、日差しから身を守りましょう
- 4 休憩をこまめに取りましょう
- 5 暑い日は、エアコンや扇風機を迷わず使いましょう

